

В нашем классе была всего одна круглая отличница. Ольга прилагала мыслимые и немыслимые усилия к тому, чтобы получить золотую медаль, которая в конце восьмидесятых открывала дорогу в самые лучшие вузы страны. И достигла своей цели. Училась она в Московском университете – из столицы домой в Ярославль вернулась с красным дипломом. Но карьеру сделать не смогла. Умница и красавица Оля никогда не признавала своих заслуг и считала, что ее школьные и институтские успехи – цепочка случайностей и совпадений. На взятие следующей высоты попросту не хватило сил – слишком велико было чувство тревоги, что она не справится. По словам психологов, именно так проявляется синдром самозванца. И людей, страдающих этим синдромом, не так уж и мало.

■ Елена Смирнова

Чисто женская история?

По сути, синдром самозванца – это психологическое состояние, при котором у человека, достигшего успеха, возникает чувство собственной некомпетентности. В этом случае люди не способны соотнести свои заслуги с приложенными усилиями и накопленными знаниями. Но есть и хорошая

– Я перфекционист, даже дома тарелки по «росту» и одному направлению расставляю и полотенца по линейке вешаю. Не могу делать что-то не то что на три, на пять с минусом не могу! Если я возглавлю компанию, с работой, конечно, справлюсь, но на четыре. И буду от этого мучиться! Зачем мне это? – рассуждает Игорь.

Причиной появления синдрома самозванца действительно может стать тяга к перфекцио-



Чувство собственного недостоинства

новость: синдром самозванца не является постоянным. Обычно он проявляется только в определенных ситуациях.

Это не психическое заболевание, однако синдром может негативно влиять на человека. При самых неблагоприятных раскладах он приводит к серьезным проблемам, таким как тревожные расстройства или депрессия.

Впервые феномен был замечен, изучен и описан американскими учеными П. Клэнсом и С. Имсом в 80-х гг. XX века. Они заметили это психологическое явление

низму. Такие люди всегда стремятся сделать что-либо на высшем уровне: просто хороший результат для них неприемлем. Они очень критичны к себе и склонны к сравнению себя с другими, более успешными и знающими, следовательно, и ожидания у них очень высоки.

Когда перфекционисты достигают успеха, но видят несовершенство своей работы, они начинают считать себя недостойными похвалы и не получают должного удовлетворения от выполненного задания.

В современном мире этот эффект усиливается постами в соцсетях. Когда перфекционист постоянно видит в социальных сетях, что все успешны, продуктивны, счастливы, он, конечно, понимает, что люди показывают свою жизнь только с яркой стороны. Несмотря на это, сравнение с такой идеализированной картинкой обесценивает достижения в собственной жизни и становится спусковым механизмом к развитию синдрома самозванца.

Ничего особенного!

Еще одна причина появления синдрома самозванца – родом из детства. Буквально

недавно в детской поликлинике я стала невольным слушателем монолога мамы, предназначенного ее 10-летней дочери. Каким-то отстраненным, холодным и очень усталым голосом женщина вещала, что «сплошные пятерки в дневнике – это норма, сестя на шпагат – не проблема и не достижение, а стихи, которые ты сочиняешь, может написать любой». Девочка ее практически не слушала, видимо, привыкла или... уже благополучно взрастила в себе синдром самозванца.

По мнению психологов, если достижения ребенка воспринимаются родителями как должное, девочка или мальчик не получают достаточно похвалы и не чувствуют признания, недоверчивое отношение к успеху станет для человека привычкой. Такой взрослый, достигая очередной высоты, будет уверен, что не сделал ничего особенного.

Самооценка играет роль

Самозванцами себя считают и те, кто боится успеха, испытывает страх перед осуждением, социальным окружением. Это происходит потому, что в социуме – в классе, в школе, на работе – можно встретить определенные табу на успех. За спиной отличника или ответственного сотрудника начинают злословить, и некоторые люди, попавшие в такую среду, чтобы адаптироваться, будут стараться принижать свой успех. Это не так безобидно, как кажется на первый взгляд. Синдром самозванца может обернуться проблемами: из-за него возникают блоки и внутренние ограничения, препятствующие профессиональному и личностному росту. Из-за сильнее чувства тревоги человеку приходится отказываться от более высоких целей, так как возникает огромный страх не справиться.

Синдром самозванца тесно перекликается с самооценкой и завышенным уровнем притязаний личности, ожиданий от самого себя. Исследователи выделяют среди людей с этим синдромом тех, кто только публично отказывается от своего успеха, однако про себя точно знает, что заслужил награду и имеет на это право. Такие люди, как правило, имеют нормальный уровень самооценки и притязаний, им проще преодолеть синдром самозванца. А вот людям с заниженной самооценкой придется провести серьезную работу.

«Синдрому самозванца подвержены люди, испытывающие чувство вины за то, что добиваются большего успеха, чем окружающие. Такие люди очень боятся быть отвергнутыми. Есть «самозванцы» с повышенным уровнем тревоги, очень сильно переживающие, когда необходимо чего-то достичь. Они панически боятся неудачи. «Самозванцы» нередко выбирают себе какой-то пример для подражания. Это может быть как живой человек, так и историческая личность.

Как же себе помочь? Советы дает психолог Ольга Рудкина

► Проанализируйте свои достижения, выпишите все то, что вы сделали, составьте список. Вспомните все реализованные проекты, навыки, интересные решения рабочих задач, пересмотрите свои презентации, документы. Это ваши реальные достижения, факты, а не фантазии. Такой список поможет противостоять субъективным «аргументам», которые «подсовывает синдром». Попробуйте доказать самому себе, что успех пришел не по волшебству, а стал логичным продолжением целенаправленных усилий.

► Соглашайтесь решать новые задачи. Чувство собственной некомпетентности может появляться снова при достижении успеха в чем-то новом, и важно вовремя его поймать, не останавливаться, не замирать в страхе.

► Научитесь принимать благодарность и комплименты, искренняя поддержка близких поможет вам быстрее поверить в то, что вы действительно достойны успеха, что вы ценны.

► Не прячьтесь от своих эмоций. Во время «приступов» синдрома самозванца вы можете испытывать неуверенность, страх, стыд, тревогу и другие негативные эмоции. Но это нормально – разрешите себе проживать их и записывайте, что чувствуете. Это поможет понять, как на вас влияет синдром, и в будущем четко понимать, когда он проявляется.

► Злитесь! Но не на себя. Говорите мысленно что-то типа: «Кем себя возмнил этот синдром? Кто ему разрешил шептать мне, что я недостойн своей должности? Пусть убирается отсюда!»

► Продолжайте двигаться вперед. Постоянно совершайте маленькие шаги, которые будут демонстрировать, что вы не самозванец, и помогут продвинуться по карьерной лестнице.

► Будьте добры к себе. Чтобы победить синдром самозванца, нужны стойкость, гибкость и отвага. Постоянно напоминайте себе: я не мошенник и никогда бы не получил такую должность, если бы был бестолковым.

► Хвалите себя, когда получается утихомирить проявления «синдрома». И все со временем получится! ■

«Вы самозванец или нет? Бывает ли так, что вас поздравляют и хвалят за успехи, к которым вы шли упорным трудом, а у вас внутри возникает чувство опустошенности? Ощущение, что эти похвалы незаслуженные, что вам просто повезло и любой другой запросто мог достичь того же?»

• Бывает ли у вас страх, что в любую минуту все ваши достижения рухнут, а репутация рассыплется, как карточный домик?

• Пытаетесь ли вы в ответ на похвалу сказать: «Нет, ну что вы, я такой же, как все, я просто оказался в нужное время в нужном месте?»

Если вы замечали за собой подобные мысли и чувства, вы склонны к синдрому самозванца.

ние у женщин, которые были достаточно успешными, но при этом полагали: успех их не заслужен, им просто повезло. Долгое время считалось, что этот синдром присущ только представительницам прекрасного пола, однако позже, в 90-х годах, были сделаны выводы о том, что он имеется и у мужчин. Современные исследования говорят о том, что гендерной разницы в проявлении синдрома самозванца нет.

Все тарелки – направо

Игорь – состоявшийся в жизни мужчина. Он работает заместителем директора преуспевающей компании. При этом сорокалетнему мужчине уже три раза предлагали возглавить предприятие. И каждый раз учредители получали отказ.